2人分　8月4回

3日分の献立 おまかせ セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

今週のレシピは
フードコーディネーター
倉 麻里子（くらまりこ）さん

北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

	品　名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	やわらか牛すじ煮込み	1袋			全量
	十勝のいんげん	1/4袋		1/4袋	1/2袋
	脂ののったあじ一夜干し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4枚		全量
	北海道ビーフハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2枚	全量
冷蔵	なめこ	1/2袋	1/2袋		全量
	板こんにゃく	1/2袋		1/2袋	全量
	玉子どうふ		2個		2個
青果	長いも	1袋 （※いずみ生協は1/2袋）			全量 （※いずみ生協は1/2袋）
	きゅうり	1/3本	1本	2/3本	全量
	大根 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3	1/3		2/3
	青ねぎ	1/3袋	2/3袋		全量
	人参	1本		1本	2本
	水菜		2/3袋	1/3袋	全量
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
常温	スイートコーン（ドライパック）			1パック	全量

ご自宅で用意する調味料
・サラダ油　・オリーブオイル　・酒　・しょうゆ　・みりん　・酢
・砂糖　・塩　・こしょう　・ブラックペッパー　・和風だしの素
・マヨネーズ　・ケチャップ　・わさび　・七味（お好み）

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

- まずは 段取りメモ をチェック
- 電子レンジは600Wを使用
- 青果物はお届けにばらつきがあるため、使用量や調味料はお好みで調整ください。

メイン 簡単！牛すじ煮込み　27分

サブ とろろなめこ　10分

1日目　363kcal（1人分）

- メインのいんげんは最後に加えることで、食感と彩りを楽しめますよ。
- サブのなめこは保存袋に入れてチルド室か冷蔵室で保存しましょう。

段取りメモ

サブの❶、メインの❶、❷で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『簡単！牛すじ煮込み』

材料
- やわらか牛すじ煮込み …… 1袋
- 板こんにゃく …… 1/2袋
- 十勝のいんげん …… 1/4袋
- 人参 …… 1本
- 大根※ …… 1/3
- 青ねぎ …… 1/3袋
- 塩 …… 少々
- 七味 …… お好み

A
- 水 …… 250mℓ
- 酒 …… 50mℓ
- みりん …… 50mℓ
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1

※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
❶凍ったままの牛すじは袋のまま蒸気口のある面を上にして耐熱皿にのせ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを半分に切る。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。

❷大根は幅1.5cmのいちょう切りにする。人参はひと口大の乱切りにし、大根と一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱する。こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎる。塩をもみ込んで5分置き、さっと水洗いして水気を切る。

❸鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら②、解凍した牛すじを入れてふたをし、弱火で8分煮込む。いんげんを加えてさらに2分煮込む。器に盛り付けて青ねぎを散らし、お好みで七味をふる。

こんにゃくは袋に入っていた水と一緒に保存容器に入れて冷蔵庫で保存。水が足りない時は水道水を足して、かぶるくらいにしましょう。

『とろろなめこ』

材料
- 長いも …… 1袋（※いずみ生協は1/2袋）
- なめこ …… 1/2袋
- きゅうり …… 1/3本

A
- しょうゆ …… 小さじ2
- わさび …… 小さじ1/2

作り方
❶鍋に湯を沸かし、さっと水洗いしたなめこを1分ゆでてざるに上げ、水気を切る。きゅうりは幅2mmの輪切りにし、長いもはすりおろす。

❷器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 》》脂ののったあじ一夜干しは冷蔵庫に移して解凍しておく

2日目

379kcal（1人分）

メイン **骨なしあじの香味仕立て** 21分

サブ **玉子どうふ汁** 8分

メインのAは、ごま油（適量）を加えてもgood!

段取りメモ

メインの1、2、サブの1で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『骨なしあじの香味仕立て』

材料

- 前日解凍 脂ののったあじ一夜干し……4枚
- きゅうり……1本
- 大根※……1/3
- 青ねぎ……2/3袋
- 水菜……2/3袋
- ミニトマト……2/3袋
- サラダ油……大さじ2
- 塩……適量

A
- 酢……大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1/2

※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

1. きゅうりは幅2mmの輪切りにする。塩をもみ込んで10分置き、水気をしぼる。水菜は長さを5cmに切る。青ねぎは幅2mmの斜め切りにする。大根はすりおろして水気をしっかりしぼる。
2. ミニトマトは半分に切る。
3. ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したあじを皮目を下にして入れ、ふたをして4分焼く。裏返してさらに3分焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り付け、③をのせ、②を添える。

『玉子どうふ汁』

材料

- 玉子どうふ……2個
- なめこ……1/2袋

A
- 玉子どうふ添付のたれ……2袋
- 水……400mℓ
- 和風だしの素……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2

作り方

1. なめこはさっと水洗いし、水気を切る。玉子どうふは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま3分加熱する。

3日目

561kcal（1人分）

メイン **ハンバーグとこんにゃくソテー** 22分

サブ **キャロットラペ** 9分

メインのこんにゃくは、浅めに切り込みを入れるとより味が染み込みますよ。

段取りメモ

サブの1、メインの1、2で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ハンバーグとこんにゃくソテー』

材料

- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ……2枚
- 板こんにゃく……1/2袋
- 十勝のいんげん……1/4袋
- きゅうり……2/3本
- ミニトマト……1/3袋
- スイートコーン（ドライパック）……1パック
- サラダ油……大さじ2
- 塩……少々
- こしょう……少々

A
- マヨネーズ……大さじ1
- ブラックペッパー……適量

B
- ケチャップ……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1

作り方

1. 凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを半分に切る。きゅうりはひと口大の乱切りにし、ミニトマトは半分に切る。
2. こんにゃくはひと口大に切る。塩をもみ込んで5分置き、さっと水洗いして水気を切る。
3. ボウルにきゅうり、ミニトマト、コーン、Aを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
4. フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、いんげん、②を焼き色がつくまで中火のまま5分ほど炒める。塩・こしょうで味を調え、③の皿に盛り付ける。
5. フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1）を中火で熱し、解凍したハンバーグを包材通りに焼く。④の皿に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。

いんげんは凍ったまま、手で半分に折ってもいいですよ。

『キャロットラペ』

材料

- 人参……1本
- 水菜……1/3袋
- 水……大さじ1
- ブラックペッパー……適量

A
- 酢……大さじ3
- オリーブオイル……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- 塩……ふたつまみ

作り方

1. 人参はピーラーでリボン状にむき、耐熱容器に入れて水を加えてラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。水菜は長さを5cmに切る。
2. 人参は粗熱がとれたら水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、人参、水菜を加えて和える。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

人参はピーラーでむくと、味なじみがよくボリューム感も出て食べやすいですよ。

明日の下準備 》北海道ビーフハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく